

SWR > SWR Wissen

PSYCHOLOGIE

Wieso fassen wir uns ständig ins Gesicht?

VON

ANNEGRET FABER



Wir sollen uns nicht ins Gesicht fassen. Das soll die Gefahr verringern, sich mit dem neuen Coronavirus zu infizieren. Dabei ist es quasi unmöglich, die Finger von uns zu lassen.

[Audio herunterladen \(4,5 MB | MP3\)](#)

Laut dem Psychologen und Haptikforscher Martin Grunwald fasst sich jeder Mensch täglich unbewusst 400- bis 800-mal ins Gesicht. Das tun wir meist, ohne es zu bemerken. Grunwald sagt sogar, diese Selbstberührungen sind wichtig und wenn wir sie unterdrücken, schadet uns das.

Schon als Embryo fassen wir uns ins Gesicht

Es beginnt schon im Bauch der Mutter, wenn wir im Fruchtwasser schwimmen. Wieso wir uns ins Gesicht fassen bevor wir hören, reden und laufen können, das hat Martin Grunwald untersucht.



Schon vor unserer Geburt fassen wir uns regelmäßig ins Gesicht.

Man weiß, dass wenn die Mutter traurige oder emotionsgeladene Stimuli verarbeiten muss, Filme oder Musik zum Beispiel, und das Stresslevel der Mutter sich erhöht, dann erhöht sich auch die Selbstberührungsrate des Fötus. Insofern ist die Annahme durchaus klug und berechtigt, hier von einer Emotionsregulation des Fötus – zumindest hypothetisch – auszugehen.

Martin Grunwald, Psychologe und Haptikforscher

Sich lange nicht ins Gesicht zu fassen, ist schwer

Martin Grunwald sagt, dass er noch lange nicht alles darüber weiß, warum wir uns ins Gesicht fassen. Da müsse es noch viel mehr Studien geben. Aber: Bei seinen Forschungen stellt er jedenfalls fest, sich nicht ins Gesicht zu fassen, ist unmöglich.

Da haben wir die Finger der Probanden in unserem Labor quasi fixiert. Sie konnten die Finger noch raus nehmen, aber sie sollten die Finger an einer Schlaufenstelle belassen. Und in dem Moment, wo wir die Forderung gesetzt haben, haben die Probanden sich deutlich unwohler gefühlt.

Die Probanden seien unruhiger geworden, hätten sich mehr bewegt. Und sie hätten die Gebote auch übertreten und die Finger aus der Halterung genommen, um sich selbst zu berühren.



Den Probanden fiel es schwer, ihre Finger in den Schlaufen zu behalten.

Keine gute Nachricht während der Corona-Zeit. Denn sich ins Gesicht zu fassen, erhöht das Infektionsrisiko, warnen Virologen. Sich nicht ins Gesicht zu fassen, steigere aber das Unwohlsein, sagt Martin Grunwald.

Was bringt es uns, wenn wir unser Gesicht berühren?

Bisher hat Grundwald zwei Studien zur Gesichtsberührung gemacht. Er und sein Team wollen beantworten, welche hirnelektrischen Veränderungen mit solchen Selbstberührungen einhergehen. Also was es uns bringt, wenn wir uns ins Gesicht fassen. Befindet sich unser Hirn unmittelbar nach einer solchen spontanen Selbstberührung in einem anderen Zustand, als noch ein paar Sekunden davor?



Selbstberührung kann sowohl ganz bewusst als auch unbewusst passieren.

*Das konnten wir quasi bestätigen und
beweisen, dass unmittelbar nach der*

beweisen, dass unmittelbar nach der Selbstberührung das Gehirn sich in einem anderen Aktivierungszustand befindet als davor.

Das sehen wir aber nur bei solchen spontan ausgelösten Selbstberührungen. Wenn wir die Versuchsperson gebeten haben auf unsere Anweisung hin das Gesicht zu berühren, dann zeigen sich solche hirnelektrischen Veränderungen nicht.

Martin Grunwald, Psychologe und Haptikforscher

Die Hypothese der Forscher: Selbstberührungen helfen, sich besser zu konzentrieren und äußere, irritierende Reize auszublenden. Aber neurobiologisch sei das alles noch nicht hinreichend verstanden, die Studienlage extrem dünn, beziehungsweise nicht vorhanden.

Wir fassen uns besonders oft an Mund und Nase

Und so sorgt Martin Grunwald während der Corona Zeit für eine wichtige Erkenntnis. Denn in der Studie wurde auch geschaut, wohin sich die Probanden am häufigsten fassen.



Besonders Mund und Nase fassen wir häufig an.

Das ist eine gewisse Tragik an diesem Resultat, jetzt während der Pandemie. Der überwiegende Teil der Selbstberührung geht in die Mittellinie des Gesichts, also Nase, Mund und insofern ist das

Mund und Nase ist das infektionsbiologisch ein spannendes Resultat.

Martin Grunwald, Psychologe und Haptikforscher

Spannend und für Virologen sehr beunruhigend. Wieso wir uns vor allem an Mund und Nase fassen, können die Forscher noch nicht erklären. Und auch was Berührungen beim Menschen generell bewirken, müsse noch intensiver erforscht werden.

STAND: 10.6.2020, 16:38 Uhr

AUTOR/IN: Annegret Faber

ONLINEFASSUNG: Franziska Ehrenfeld



HYGIENE

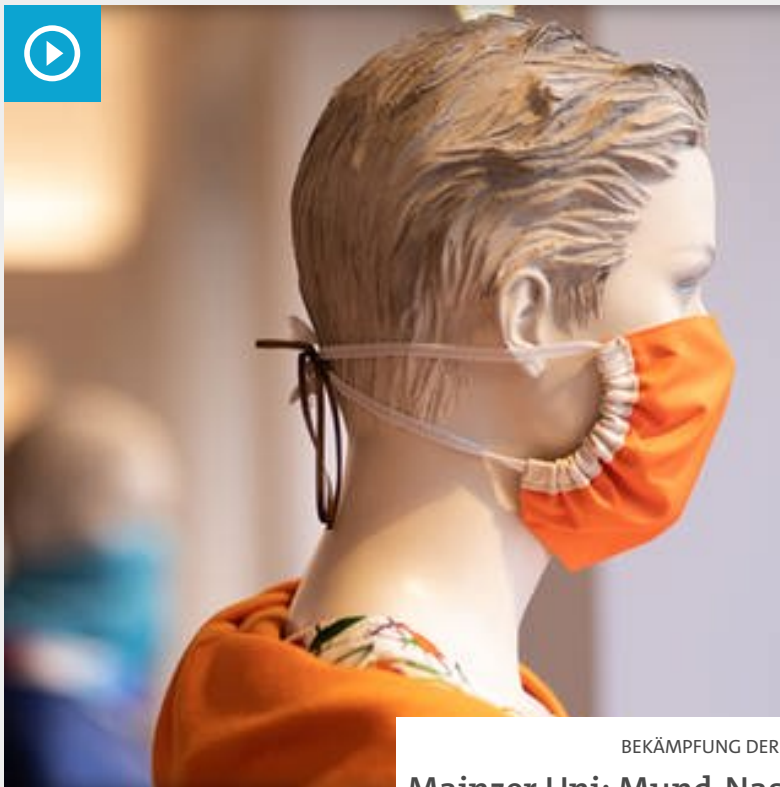
So schädlich können Desinfektionsmittel sein





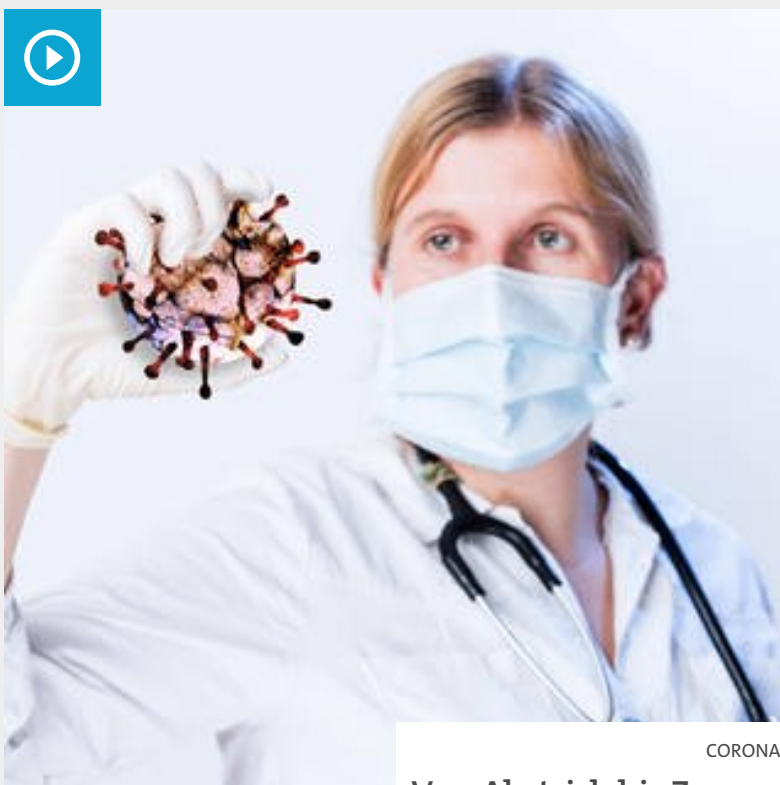
NEUARTIGES CORONAVIRUS

Wie gut schützen Visiere vor Covid-19?



BEKÄMPFUNG DER CORONA-PANDEMIE

Mainzer Uni: Mund-Nasen-Schutz zeigt Wirkung



CORONAPANDEMIE

Von Abstrich bis Zoonosen – Das Corona-Glossar

[+ THEMEN](#)

[+ FERNSEHEN](#)

[+ RADIO](#)

[+ MEDIATHEK](#)

[+ UNTERNEHMEN](#)

[+ SERVICE](#)

Der SWR ist Mitglied der
ARD

[SWR](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Bildrechte](#)

© SWR 2020

